



個人提供 者 安全手冊

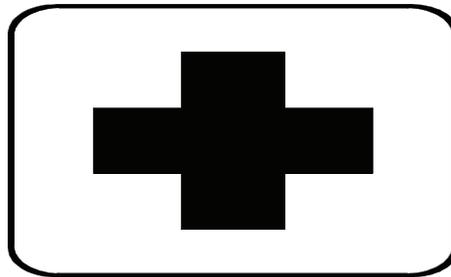
2005年7月

前言



我們編寫本指南，是因為您是我們最重要的資產。如果沒有您，您的許多僱主的生活品質將是有限的，而無法獲得應有的生活品質。您是我們社區最為閃亮的明星，並是許多人的希望之光。我們對您作為個人提供者及您為自己的家庭、僱主和我們的社區所做的一切表示感謝。我們希望您保持安全，並了解如何幫助您的僱主保持安全。

謝謝您



安全第一……一切都是為了您



Sedgwick CMS為家庭護理品質局管理工傷保險索賠案。作為這項責任的一部分，Sedgwick CMS制訂了一項綜合性個人家庭護理提供者安全計劃。本手冊僅僅是全面的提供者安全計劃的一部分。

鳴謝

家庭護理品質局及Sedgwick CMS真誠地感謝Cheryl Morgan及Professional Registry of Nursing, Inc.為修訂本安全手冊所作出的不懈努力。具體而言，他們在工作場所安全領域進行研究，並為了演示此類變更在華盛頓州四處旅行，從而確保教練了解這項計劃的重要性。他們致力於向實地教育工作者收集意見，從而提供了寶貴的建議，並強化了課程內容的深度及廣度。我們認為，他們在本項目方面的工作為華盛頓州的個人提供者提供了模範的安全資源。

目錄

第1章..... 導言.....	6
第1課課程結構	7
第2課安全資源及隱患舉報	12
第3課安全指導委員會	13
第4課一般安全指南	16
第2章..... 緊急程序.....	19
第1課緊急情況行動計劃	20
自然災害	
氣候緊急情況	
第2課緊急聯絡號碼	28
致電給何人/何時致電	
第3課雇主資訊	29
名稱；地址；電話號碼；	
最近的交界路口	
最近的親屬；最近的親屬的電話號碼；醫生姓名；	
醫生電話號碼	
在何處安裝	
第3章..... 提供者(您的)的安全.....	30
第1課背部安全(評估您的負載).....	31
第2課材料演示時的適當抬舉技巧	39
演示	
第3課適當抬舉技巧	42
對人的安全處理	
第4課家用醫療器材	49
演示	床邊便盆
搬運帶	淋浴椅
助行器/手杖	扶手
橡皮器材墊	馬桶座加高器
滑動板	輪椅
第5課扭傷及拉傷	52

第6課適當鞋襪的使用	54	
第7課感染控制	56	
血液攜帶的感染預防		
通用預防措施(PPE)的使用		
洗衣安全		
洗手		
第8課.....司機安全	65	
第9課.....工作場所的暴力	70	
處理困難行為		
拋棄		
.....		
第4章	家中的隱患	72
第1課隱患評估		75
持家		
衛生		
第2課步行用表面/適當的照明		80
第3課一般安全實踐		83
氧氣安全		
梯子安全		
消防安全		
化學品安全		
電氣安全		
槍枝安全		
第5章	外部隱患.....	91
第1課步行道/氣候及動物		94
第2課動物安全		95
預習課答案		97
.....		
附錄		
家庭護理緊急情況行動計劃		101
隱患評估核査清單		102



第1章

本章的目的是什麼？

本章將告知您在本課程應當期待什麼。本章將介紹您需要的有關安全舉報及隱患舉報的知識，並給予您某些安全指南供您使用。

這為什麼對您很重要？

本章將幫助您：

- 了解本課程的內容，並消除參加本課程時的緊張
- 了解您可獲得何種安全資源及某些常見的安全指南。

導言

第1課

課程結構

第2課

安全資源及隱患舉報

第3課

安全指導委員會

第4課

安全指南

第1章-第1課

課程結構

A部分
指南概要



B部分
護理者參考

C部分
預防事故建議

您將在本章中學到的東西：

1. 有關安全指南及為何需要該指南。
2. 如何存取資訊，確保您的工作場所的安全。
3. 預防事故的安全建議

關鍵辭



定義

華盛頓州行政法典

有關**必須**如何依法提供服務的規則及法規。

家庭護理品質局(HCQA)

這是一家組織，其主要目標是確保您的安全，並確保您獲得高品質的學習經驗。



第1章 - 第1課預習

1. 本指南涉及什麼內容？
2. 本課程對您作為提供者為何有用？
3. 何人負責您的安全及健康？
4. 在您的生活中，在預防事故方面，何人是最重要的人？
5. 在每一課結束時，代表各項要素的是什麼標誌？



第1章 第1課

導言及課程概要

您是預防事故最重要的人。事故在我們最沒有期待時發生，但是，如果我們注意自己的環境，事故常常是能夠消除的。本個人家庭護理提供者安全手冊旨在幫助您作為提供者保持安全，並避免家庭護理服務方面的傷病。這是一本不斷發展的手冊，它將被繼續更新，以便針對家庭護理環境中的安全問題提供實際的解決方案。它旨在使您—提供者—承擔起自己的安全及健康。

請抽出一些時間查閱本手冊，並將其作為參考資訊使用。您如果遵守這些建議，即可大幅度減少事故及疾病風險。

在整個手冊中，我們將突出建議，幫助您預防事故及傷害。我們在手冊當中及每章結尾以此標誌標明要點。🔑



這可以是本手冊的任何讀者！

第1章

第2課及第3課

安全資源及安全委員會



A部分
您可獲得何種安全資源？

B部分
您舉報何種隱患及並應向何人舉報資訊。

C部分
安全委員會是什麼及其為何對您是重要的？

您將在本課中學到的東西：

1. 您可獲得的安全資源。
2. 隱患舉報及您的責任是什麼？
3. 安全委員會及其與您是什麼關係。

關鍵辭



定義

隱患

可能的隱患來源、發生傷害的可能性。

隱患舉報

是指您在何時向家庭護理品質局舉報對安全區的危險或隱患。

安全委員會

委員會每三個月舉行一次會議，討論您的工作環境的安全改進及解決方案。



第1章 - 第2課及3 預習

1. 說出您可獲得的三種安全資源名稱。
 - a.
 - b.
 - c.

2. 什麼是安全委員會及其舉行多少次會議？

3. 說出安全指導委員會兩名成員姓名。
 - a.
 - b.

4. 您將通過郵件，收到一份有關安全的季度簡訊。

正確 錯誤

5. 本安全培訓是否可在網上進行？

正確 錯誤

6. 安全講習班每月舉辦，您可參加講習班。

正確 錯誤

第1章 第2課

安全資源及隱患舉報

如果您對您的工作場所的安全有疑問或疑慮，或需要舉報不安全的做法或狀況，您可獲得多種專業資源：



電子郵件

如果您能夠使用電子郵件，您只需要發送電子郵件至 riskcontrol@sedgwickcms.com



電話

您可在正常營業時間致電給安全幫助專線，電話號碼1-800-416-1890。



網站

該文件連同家庭護理品質局為提供者提供的其他相關安全資訊刊載於網站 www.hcqa.wa.gov



簡訊

從2004年11月開始，您將通過郵件，收到一份有關安全的季度簡訊。簡訊將刊載有關即將舉辦的安全講習班廣告。簡訊中將充滿寶貴的訣竅及明智的建議，以保持您的安全。

我們希望您將抽出一些時間，了解安全及事故預防。我們希望您保持健康，不受傷害。



第1章 第3課



安全指導委員會

- 將每季度進行一次會議，討論安全程序改進及解決方案
- 使命：繼續強化現有的保護提供者的流程，同時確保向消費者提供最高水準的護理。





第1章 - 第4課

安全指南



A部分
何人注重您的安全？何人
注重雇主的安全？

B部分
什麼是一般性安全指南？

您將在本課中學到的東西：

1. 您的重點應在何處。
2. 一般性安全指南。
3. 為何此類指南對您是重要的。

關鍵辭

定義

標準預防措施

在處理您的雇主的血液及體液時的安全措施。

9-1-1操作人員

是指您求助時，負責向您派遣緊急援救者。

緊急疏散路線

您在雇主的協助下建立的路線，在家中發生緊急情況(如火災)時使用。



第1章 - 第4課 預習

1. 您需要遵守具體的安全指南。

正確

錯誤

2. 說出本課中所列出的三種安全指南。

a.

b.

c.

3. 您在使用家用化學品時無需佩戴手套。

正確

錯誤

4. 良好的照明對於安全做法並不重要。

正確

錯誤



第1章 - 第4課 安全指南



在您注重您的僱主對安全及健康時，**您的安全**對我們非常重要。如果您受傷，您可能無法從事自己的工作。以下是一份各種一般性指南清單，以幫助您保持安全。整個本手冊中收錄了有關每個此類專題的詳細資訊。

- 在所有時候都保持安全 
-  請考慮您及您的僱主的安全慢著點，正確行事！
- 確保能夠迅速用電話打通 9-1-1 
- 處理化學品、血液或體液/物質時佩戴手套 
-  認真遵守有關您的僱主的護理指示
- 安全正確地舉重物 

- 使用梯子，不用椅子



-  在處理化學品時佩戴手套  ，確保通風良好



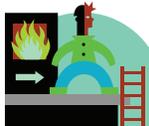
-  確保煙霧探測器已安裝並工作(在改換日光節約時間時檢查電池及功能)

- 確保照明良好

- 保持槍枝彈藥安全



- 不用使用損害的器材

-  了解您的緊急疏散逃亡路線

- 如果您面臨一種隱患，而您的雇主又無法解決此種隱患



與工作相關的傷害：

Sedgwick Claims Management Services 為家庭護理品質局管理工傷保險索賠案。這是您在遭受工傷時的索賠管理服務。您現在擁有工傷保險。如果您在勞工及工業索賠管理下尋求醫療服務，了解將何人列為您的雇主非常重要。

如發生與工作相關的傷害：

- 請電 **1-866-897-0386 (Segwick CMS)**

如需要醫療：

1. 前往您的醫生。告訴他們您受傷與工作有關
2. 醫生的診所應當幫助您提交一份華盛頓州勞工及工業州基金事故報告
3. 在表格上將您的雇主列為
HCQA Negotiated Contract
601 Union St.; Suite 3500
Seattle, Washington 98101
4. 如欲查詢您的索賠狀況：
1-800-LISTENS (1-800-547-8367)或
網站：**www.http//lni.wa.gov**

每季度安全簡訊中以小字格式，提供一份該資訊，供您以防水夾層覆蓋並放在錢包中隨身攜帶。



1. www.hcqa.wa.gov 網站的安全資源提供一個號碼，或請電 1-800-416-1890
2. 委員會每三個月舉行一次會議，討論改進提供者電安全。



第2章

本章的目的是什麼？

本章將告知您如何為緊急情況進行規劃及準備，其中將包括您需要的有關緊急情況的知識及在緊急情況下如何協助您的雇主。本章將告知您需要為緊急情況準備好何種資訊。

這為什麼對您很重要？

本章將幫助您：

- 了解什麼是緊急情況及如何為緊急情況進行準備。
- 了解您作為個人提供者，應當如何保護您的雇主，並向當局提供幫助。
- 了解您在發生緊急情況之前需要如何做並需要何種知識。

導言

第1課
緊急情況行動計劃

第2課
緊急號碼

第3課
雇主資訊

第2章 - 第1課

緊急情況行動計劃



A部分
何人注重緊急情況行動計劃？

B部分
緊急情況行動計劃如何發揮作用。

您將在本課中學到的東西

1. 什麼是緊急情況行動計劃。
2. 什麼是自然災害。
3. 什麼是氣候緊急情況。
4. 為什麼緊急情況行動計劃是重要的。

關鍵辭



緊急情況行動計劃

自然災害

氣候緊急情況

定義

您及您的雇主制訂的一項計劃，目的是確保你們在緊急情況下的安全。

一種由自然原因引起的災害，如地震、洪水或火山爆發。

這些是與氣候狀況具體關聯的緊急情況，比如下雪、結冰或風暴。



第2章 - 第1課 預習

1. 什麼是緊急情況行動計劃？
2. 說出您的緊急情況器材包中應當具備的三件器材。
 - a.
 - b.
 - c.
3. 說出兩種自然災害。
 - a.
 - b.
4. 說出四種氣候緊急情況。
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
5. 如果發生緊急情況您的工作的主要部分是什麼？
6. 列出兩種人為的災害。



第2章 - 第1課

以下是一項**緊急情況準備計劃**。 通過評估您的工作區並為緊急情況做好準備可挽救人命。(參見本手冊附錄中的**緊急情況行動計劃**。)

自然災害是對我們每個人及我們的僱主的主要威脅。地震、陸地野火及火山是本地區的人們的重大關注。我們在為任何種類緊急情況進行規劃時，應急準備的規則基本都是相同的。

自然災害可在毫無預警的情況下發生，因此，我們務必需要事先針對自然災害做好規劃。

與氣候有關的緊急情況不一定會有預警徵兆。再說一遍，準備的實質就是建立一項計劃，並備好物資，才能夠針對災害作出反應。可能導致緊急情況的氣候情況包括風雨、閃電或洪水。

在對付任何緊急情況時， 有備無患就是成功的關鍵

威脅生命的緊急情況：

每當發生威脅生命的緊急情況時，請致電給9-1-1。將電話號碼、地址、最近的交界街道及如何前往住宅告知他們。

住宅疏散：

在因火災發生緊急情況時，最重要的行動是將您自己及您的僱主安全地撤出。定期與您的僱主進行防火演戲是重要的。如果發現火災：請致電給9-1-1。

某些思考的東西：

1. 如果您的雇主無法自己起床，請準備您將如何將雇主挪出床外到安全場所。



2. 了解家中是否有滅火器，並了解如何使用它。

3. 了解外出的最短路線。(請記住，如果您在公寓中，電梯不會工作。)



如發生火災
或威脅生命
的緊急情
況：

請致電9-1-1



緊急情況行動計劃：抽出一點時間，完成本手冊背面的緊急情況行動計劃。劃出您的工作場所布局並以箭頭標出出口。將所完成的草圖張貼在您在緊急情況下可能需要的電話機附近。本手冊末尾隨附一份計劃。

臨時遷移場地：請試圖作出安排，在您的工作場地無法安全地重新進入時，遷移到一個臨時場地。這可以是一個朋友的住宅或者當地教會。為了防備第一個場地在緊急情況下無法使用，請準備第二個場地。您及您的雇主應當在緊急情況發生之前制訂計劃。



請記住：收容所不接受動物。您需要幫助您的雇主在緊急情況發生之前為其寵物作出安排。

地震/洪水：

如發生地震/洪水，您的首要大事是您自己。請保持您自己的安全，以便您能夠在地震停止及/或洪水退卻時協助您的雇主。如發生地震/洪水，您應當：

- 留在建築物中，躲在寫字台或桌子下並抓緊。
- 離開窗戶、粗重的櫥櫃、書架或玻璃隔板。
- 地震停止後離開建築物。除非重傷者有立即再次受傷的危險，否則不要試圖移動他們。

發生地震時，讓您保持安全
的其他訣竅：



如果您在屋外：離開建築物、樹木、電話線及電線站立。

如果您在路上：
開車離開地下通道或高架橋。停在安全區域。留在車中。

停電：

做好準備：

- 向您的雇主的公用事業公司登記生命支持設備
- 如果您的雇主使用用電的生命支持設備，考慮購買一台小型發電機，或了解到何處租用發電機。如果您的雇主無法購買發電機，準備好出租發電機的電話號碼。
- 張貼您的雇主的當地公用事業公司新建築工程、修理及停電專用電話號碼。
- 如果您的雇主有電動車庫門遙控器，學會如何在停電的情況下開門。
- 準備停電器材包。如果是短期停電，考慮使用螢光棒、電筒、電池供電收音機、備用電池及發條驅動時鐘。
- 確保您的雇主有其他取暖來源及燃料供應。

燈滅之後：

- 如果您的雇主的房屋是唯一停電的房屋，請檢查保險絲箱或斷路器板。在更換保險絲或重設斷路器之前，請關閉大型電器。
- 如住區停電，請斷開所有電暖氣爐及電器，以減少初始電力需求，並保護電動機不會受到低壓損壞。
- 如果您離開房屋，請關閉或斷開產生熱的電器。
- 斷開電腦及其他對電壓敏感的器材，以保護其在恢復供電時不受可能的電湧損壞。
- 節約用水，在雇主擁有水井時尤其如此。
- 將雇主家的門窗及窗簾保持關閉以保暖。將一個電燈開關保持在開的狀態，以便在恢復供電服務時提請您注意。
- 保持冰箱及冰櫃門關閉。如冰櫃門保持關閉，食物可保持冰凍兩天。
- 極為謹慎地對待蠟燭或其他易燃照明來源造成的火災隱患。
- 在屋內使用煤油取暖爐、氣燈或煤氣爐時，請保持通風，以避免有毒氣體積累。絕不在室內使用焦炭或烤肉爐，因為其會產生一氧化碳。
- 將電燈及電器與發電機而非現有電氣系統直接連接。

在遭遇威脅生命的情況時，請致電911

建議放入應急器材包的物品

- 食物 (開罐器)
- 水 (瓶裝)
- 毯子 (床單)
- 收音機
- 電筒
- 電池
- 藥物
- 寵物用品
- 非便攜式電話
- 
- 日歷，以記錄何時更新器材包
- 寫字用的筆和紙簿 (剪刀)
- 換洗衣服 (Depends)

其他應急器材：如發生洪水或地震，可能必須有一個急救包：毯子、食物、水、收音機、電筒及其他物品。請與您的雇主討論此種應急器材包並讓雇主決定其是否需要隨時備有此類應急物品。在您的緊急情況行動計劃中確定應急器材包放在家中何處。

應急器材包：這是一批物品，使您及您的雇主能夠在沒有援助的情況下至少能夠生活三天。因此，除上述物品外，亦可考慮以下需求：

- 夠三天飲用的瓶裝水
- 夠三天服用的藥物 
- 雇主可吃的食物
- 寵物食物及藥物
- 電筒及收音機電池
- 非便攜式電話 
- 日歷，以便定期核查器材包的期滿日期
- 寫字用的紙筆
- 開罐器

應記住的要點：

-  在發生地震時，保持您自身的安全，以便能夠護理他人
-  在電話機旁保持重要電話號碼單
-  即使是在服務中斷後，任何手機仍可致電9-1-1。此類手機將致電州巡警而非EMS 9-1-1。
-  確保手機有備有電池。
-  在遭遇威脅生命的緊急情況時，請致電911
(寧要安全也不要後悔)



第2章 第2課及第3課

緊急情況電話號碼 雇主資訊



A部分

本節注重致電給何人及何時致電

B部分

您必須了解何種雇主資訊？

您將在本課中學到的東西：

1. 您需要了解的必需的電話號碼。
2. 張貼本資訊的最佳場所。
3. 您需要了解的有關您的雇主必需資訊。

關鍵辭

緊急聯絡電話號碼

權利

定義

您在緊急情況下需要使用的必需的電話號碼

司法公正標準、法律及道德。範例有隱私權及拒絕治療權



第2章

第2課及第3課預習

1. 建議在何處為您的雇主張貼重要電話號碼？

2. 在緊急情況下應首先致電給何人？
 - a. 家庭
 - b. 9-1-1操作人員
 - c. 個案管理人
 - d. 以上均是



第2章-第2課 緊急聯絡電話號碼

緊急聯絡電話號碼是指在發生緊急情況時，您的雇主希望您通知的那些人士，或者回答有關您的雇主護理疑問的人士。必須將這些電話號碼寫下，並保證在緊急情況下能夠使用。

緊急聯絡電話號碼應當張貼在容易看到的地方。我們建議以較大的黑體字寫

下電話號碼， 並將其以膠帶貼在離電話機最近的廚房櫥櫃內側。您必須向您的雇主了解其希望通知何人及致電話的順序。

下列情況下致電給他人：

- 您遇到緊急情況：
- 按照既定的緊急情況程序行事，然後通知雇主指定的聯絡人。
- 您感到雇主的決定使其遭受危險。即使您的雇主不希望您致電給他人，請仍然與適當的家庭護理人士討論。
- 您注意到您的雇主的身體功能的變化規律或衰退。
- 您的雇主繼續拒絕護理或治療。

了解與何人聯絡

- 將聯絡人姓名及電話號碼張貼在電話機旁，或按照雇主的喜好放在另一便利的場所。根據您的雇主的指示，您可與您的雇主的個案管理人或家庭成員聯絡。
- 如果您有疑問，請與護理團隊的其他成員聯絡。如果您認為他們的幫助將導致更好地護理您的雇主，則請您致電。



第2章 - 第3課 雇主資訊



這是指資訊您作為護理者必須具有的有關您的雇主的資訊，以確保在緊急情況下能夠適當護理您的雇主，並將緊急情況通知適當的人士。

該資訊應當應當張貼在盡量接近電話插座處。如資訊張貼在家中，請張貼在冰箱上。🔑

建議在該文件中包括下列資訊：

- 雇主的姓名
- 在該家庭之外接受致電者
- 雇主的地址
- 雇主的電話號碼
- 主要醫生姓名
- 主要醫生的電話號碼
- 個案管理人的姓名及電話號碼
- 離雇主的房屋最近的交界路口

該資訊是必需的，並可在緊急情況下挽救您及您的雇主的生命。如果您寫下、張貼並與您的雇主討論該資訊，那麼就不會有驚奇。我們認為我們已牢記所有資訊，但是在緊急情況下，我們可能由於處理緊急情況而感到激動，因此全部忘記。

**請記住，您持有在緊急情況之前預先規劃的鑰匙
這是一種確保積極行動，不同凡響的方法。🔑**



第3章

提供者安全



本章的目的是什麼？

本章將告知您背部安全的內容及如何確保您如何注意安全。本章介紹正確的抬舉技巧及您能夠進行的鍛煉，以確保您的背部處於最強壯的狀態。

本章將介紹適當的鞋襪及扭傷/拉傷治療、感染控制、司機的安全及工作場所的暴力。

這為什麼對您很重要？

本章將幫助您：

- 了解如何抬舉財產，以避免背部受傷，並了解您如何能夠強化您的背部並健身
- 了解如何治療扭傷及拉傷及您工作時穿戴什麼鞋襪合適
- 了解在轉移或移動您的雇主時，可使用的輔助裝置
- 了解如何保護您自己不生病，及個人保護器材的使用
- 了解司機安全訣竅及如何保護您自己在工作場所不遭受暴力。

第1課

背部安全及健身

第2課

正確的材料抬舉技巧

第3課

正確的抬舉技巧及對他人的安全搬動

第4課

輔助裝置

第5課

扭傷及拉傷

第6課

穿戴適當的鞋襪

第7課

感染控制
個人保護器材

第8課

司機安全

第9課

工作場所的暴力

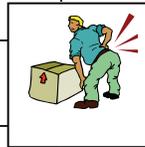


第3章 第1課及第2課

背部安全及健身 正確的材料抬舉技巧



A部分
本節注重安全及健身。



B部分
本節注重正確的材料抬舉技巧。

您將在本課中學到的東西：

1. 背部安全訣竅。
2. 可用於調節自己背部狀況的技巧。
3. 對材料(如箱子、輪椅、雜貨)的適當抬舉技巧。
4. 您為了避免背部受傷而能夠做的主要事情。

關鍵辭



定義

輔助裝置

幫助人們恢復喪失的功能或幫助他們轉移或移動的協助用品

轉移

在某個人士無法自行從一處前往另一個處時，幫助其移動



第3章

第1課及第2課 預習

1. 為了避免在舉起或移動人員、器材或材料時受傷：
 - a. 尋找減輕重量的方法
 - b. 避免為了接觸東西/人而伸展得太多
 - c. 減少自己舉動或移動東西得次數(頻)
 - d. 以上均是

2. _____ 是事故及背部受傷最大的單一原因。

3. 在抬舉時，防止受傷的最佳方法是避免受傷。因為這並不實際，為了減少背部受傷的機會，我能夠做的三件事情是：
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____

4. 鍛煉及健身是背部安全的一個主要部分。

正確	錯誤
----	----

5. 背部受傷由體位不佳、抬舉及驚扭的姿勢引起。為了防止背部受傷並增加靈活性，您應當鍛煉(選擇一項)
 - (a) 在外面氣候良好時
 - (b) 每週三到五次
 - (c) 在您的休息日鍛煉，因為您有更多時間
 - (d) 只要自己願意即可。





第3章 - 第1課 背部安全及健身

背部病症是在工作場所遭到的主要傷害之一。您的背部是一部複雜的機器，它由許多肌肉、骨、神經及支撐組織組成。這是一部您每天都使用的機器，您可能都未注意到使用它的方式。您的背部從您的頭骨伸展到尾骨。

正如最精巧的機器，您的背部需要適當養護，才能夠保持工作。如果背部不能夠適當工作，您就會遭罪。背部受傷影響您移動四肢、臀部、頸部及頭部的能力。

您的工作可能涉及造成壓力的抬舉，或彎扭的體位，您也可能具有背部受傷的風險。

照顧好您的背部！

使您的背部保持良好狀況的訣竅

背部受傷可能會：

- 導致虛弱及痛苦；
- 導致無法上班工作；
- 需要理療或手術。

1. 體位

正確的體位包括在站立和坐著時保持挺直的姿勢，而不應具有懶洋洋姿態或將肩膀下垂。應當養成收腹習慣，以避免腹部突出，從而給脊椎造成太大壓力。站立時，請略微彎曲雙膝。

正確的睡眠姿態對於防止及解除背部疼痛也是重要的。請睡在堅硬而非下陷的床墊上。不要趴著睡覺，而是側臥睡覺，並在您的膝蓋之間墊上一個枕頭，或者仰臥睡覺，在膝蓋下面墊上一個枕頭。

2. 健身

適當的健身涉及有氧鍛煉及強化和拉動脊椎和胃部肌肉。走路、游泳和騎自行車是極佳的方法，可鍛煉全身，並改進心血管健康。

**有氣好的外加健康的飲食，這將幫助防止體重增加，
後者是造成背部受傷的風險因素。**

中度鍛煉可使背部恢復健康

1. 每天走路2次，每次10分鐘
2. 增加至每天至少走路30分鐘，每週三次；
3. 每週5至7天伸展腰部(參見圖A及B)
4. 應每週至少4至5天，進行強化腰部的鍛煉應當。(參見圖C)
5. 註：由於每人背部情況不同，強化和拉動脊椎和腹部肌肉應當在醫生或理療師的指導下進行

圖A



圖B



圖C



拉伸您的背部

在企圖鍛煉之前，請記住與您的醫生討論，如果您已在經歷背痛則尤其如此。

您開始鍛煉時保持緩慢，並循序漸進是重要的。在開始進行任何鍛煉計劃之前，請務必首先拉伸身體。

3. 預防：通過鍛煉爭取健康的背部

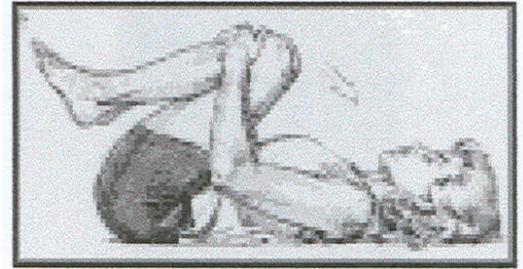
強壯的腰部及胃部肌肉共同合作，促成健康的背部。以下數頁上顯示的鍛煉可幫助強化腰部肌肉並增加靈活性。

除非另有指示，請每天進行每種鍛煉五次，每次兩組。逐漸增加您的鍛煉至每天兩次重覆十組。在鍛煉時，請緩慢平順地動作。

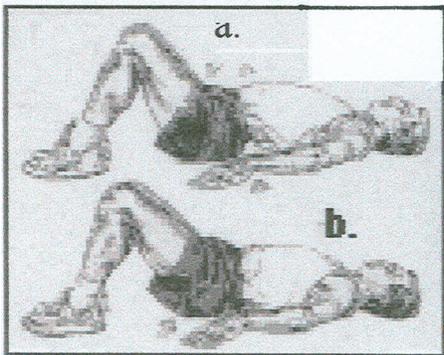
如果您在鍛煉時感到不適，請立即停止並與您的醫生聯絡。停止任何增加背痛或引起腿部刺癢、發麻或虛弱的鍛煉。

雙膝至胸部拉伸

- 仰臥
- 將雙膝拉至胸部，直至您感到腰部舒適地拉開
- 放鬆背部
- 保持姿勢45至60秒鐘。



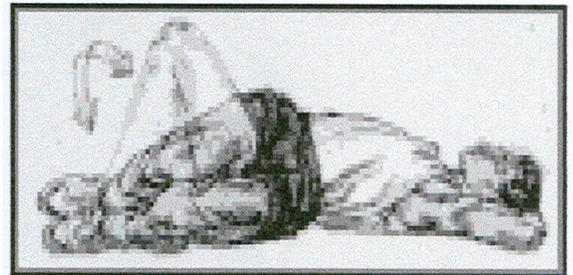
骨盆傾斜鍛煉



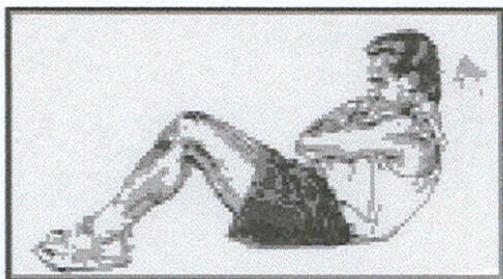
- 仰臥並將雙膝彎曲，雙腳平放在地板上。將雙臂放在身側。(a)
- 將腰部平貼在地板上。(臀部將向上傾斜)(b)
- 保持姿勢10至15秒鐘並鬆開。逐漸延長您保持姿勢地時間至60秒鐘

軀幹下部旋轉拉伸

- 仰臥
- 將背部保持平展，將雙腳放在一起，將雙膝旋轉到一側
- 保持姿勢45至60秒鐘。



屈曲鍛煉



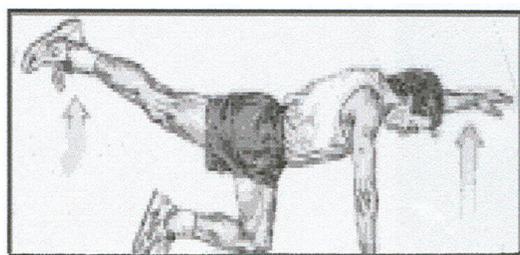
- 仰臥在地板上
- 將雙臂在抱胸前抱起，傾斜骨盆至放平背部。將下巴頂住胸部。
- 收緊腹部肌肉，同時從地板上抬起頭部及肩膀
- 保持姿勢10秒鐘並鬆開
- 重覆10至15次。
- 逐漸增加您的重覆次數

軀幹彎曲伸展

- 以雙手雙膝著地，收緊下巴並向後彎曲。
- 慢慢坐在腳跟上，讓肩膀降至地板。
- 保持姿勢45至60秒鐘。



其他雙臂—雙腿伸展鍛煉



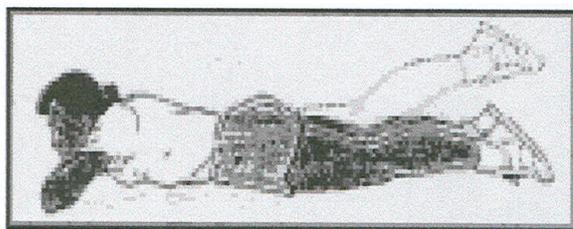
- 以雙手雙膝著地並面朝地。抬起左臂及右腿。不要彎曲頸部。
- 保持姿勢10秒鐘並鬆開。
- 抬起右臂及左腿。不要彎曲頸部。
- 保持姿勢10秒鐘並鬆開。

俯身伸腰

- 趴下，將您的雙手靠近您的頭側放在地板上
- 伸直您的雙臂，慢慢將您的上身推離地板，但是將您的臀部保持在地板上。保持姿勢10秒鐘並鬆開您的雙臂，返回地板上。



其他伸腿



- 趴，將您的雙臂疊在下巴之下
- 慢慢舉起一條腿(不要太高!)同時將您的骨盆平展地貼緊地板
- 慢慢將您的腿放低以另一條腿重覆。

站立時脛旁腱拉伸

- 以右腿站立，將左腿放在桌上或椅子上
- 慢慢地彎曲右膝，拉伸脛旁腱
- 保持姿勢30至45秒鐘。
- 以另一條腿重覆。





您負責自己的背部安全。健身及伸展
是防止背部受傷的主要資產。

照顧好您



的背部……

這都是為了您

第3章 - 第2課

材料處理及抬舉

材料的抬舉及處理不當是背部事故及傷害最大的起因。您在家中可能會被要求移動各種材料，包括氧氣罐、家俱樂、與雇主護理有關的器材，當然還有您的雇主。

以下列出某些簡單的步驟，以便在您搬動東西及人員時，減少對您的身體的壓力：

安全抬舉

- 盡量靠近需要抬舉的東西或人員
- 務必在有足夠空間的情況下抬舉物品
- 將重物放在肩膀與膝蓋之間的位置
- 許多事故是在樓梯上發生。可能時，請使用扶手；避免負載爬樓梯
- 尋找便利方法，抓住需要抬舉的物品



可能時，減少您負載的物品的體積或部分

避免受傷的第二個最佳方法就是安全地抬舉。

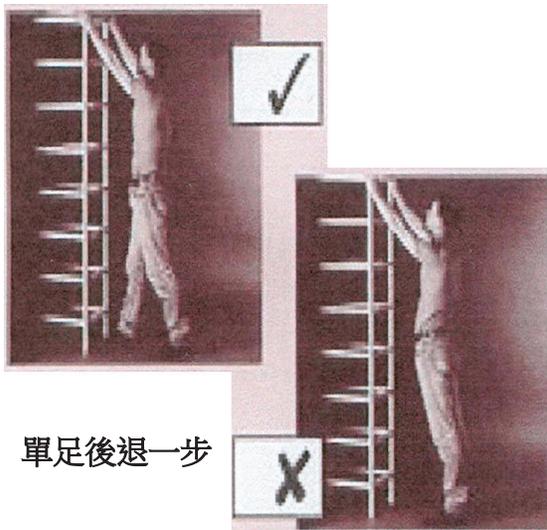
我們知道，避免在與抬舉有關的傷害的最佳方法就是避開它。許多情況下這並不實際。

安全的抬舉

- 不要依賴結構支撐您(架板支撐、儲物架等)。如果您推動或拉動這些物品，它們非常容易倒下。
- 使用梯凳去夠超過肩膀高度的物品。
- 在夠物品時避免部扭的拉伸。這會使您的背部承受壓力，並導致您失去平衡。
- 您抬舉或搬動物品的次數越多，您就越有可能受傷。如果您需要經常搬動物品，請使用推車。

其他抬舉訣竅

抬舉過頭



單手抬舉



在狹窄的空間抬舉



使用您的另一條臂膀，支撐您的體重。



要點

- 您抬舉的次數越多，您就越有可能受傷。
- 評估您搬動的物品，不要試圖搬起自己搬不動的東西。



第3章 第3課及第4課

正確的抬舉訣竅
對人員的安全處理
家用醫療器材
(輔助裝置)

A部分

本節注重正確的抬舉技巧

B部分

本節注重人員的處理及移動

C部分

本部分將向您顯示您及您的雇主可利用何種器材



您將在本課中學到的東西：

1. 正確的搬動、抬舉技巧，及移動您的雇主的各種技巧。
2. 如何安全地、有尊嚴地處理人員。
3. 用於移動和走動地輔助裝置及器材。

關鍵辭



定義

走動

徒步走動或移動的過程

移動帶/搬運帶

一條戴在腰部週圍的帶子，目的是在人員移動及走動時提供協助



第3課 正確的抬舉技巧 安全地處理人員

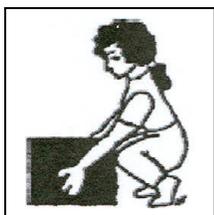
1. 計劃您的抬舉；確定自己了解要抬舉什麼，抬舉到何處，及將物品或人放在何處。有空間嗎？
2. 膝蓋彎曲
3. 靠近要搬動的對象
4. 緊縮腹肌
5. 身體保持直立
6. 讓您的雙腿抬舉
7. 用您的雙腳而不是身體轉彎
8. 抬舉時千萬不要扭動！



糟糕



仍然糟糕



較好



抬舉重物時求助

要點

為了安全地抬舉，您應當：

- (a) 計劃您的抬舉
- (b) 盡量靠近要搬動的對象。
- (c) 膝蓋彎曲，用雙腿抬舉
- (d) 以上均是

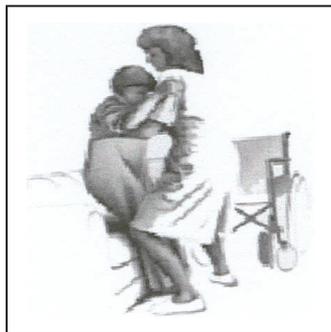
安全地處理人員

在家中提供護理是一項使人體力疲累的工作。用手舉物及其他護理或協助服務意味著提供者遭到痛苦及受傷(特別是您的背部)的風險增加。由於可能涉及的重量很大，此類任務或「風險因素」對體力的要求很高(請記住，僅僅是30至50即被視為重物)。請注意提供者在日常工作中面臨的以下風險因素：

- 重覆性動作(一再地一再地用手搖動病床的調整把手)。
- 驚扭的姿勢(將手伸過整個床抬舉雇主)
- 用力(推輪椅通過高低變化處或上坡道)

減少風險 – 如果您的雇主在坐上椅子時需要協助：

1. 面對雇主
2. 將您的雙腳與肩膀等寬分開並彎曲，彎曲您的雙膝，將一只腳略微跨到另一只腳之前，以獲得更好的平衡。
3. 將此人的雙腳放在地板上，將此人的雙手放在床上，或放在您的肩膀上
絕不環繞您的頸部
4. 將您的雙臂環繞此人的背部，並將您的緊握在一起(佩戴舉物帶，在可行時，將帶子固定在人的腰部)。讓此人數到三，以便前能夠預計何時搬動此人。請在整個抬舉及轉移過程中與此人說話，讓此人知道您在幹什麼。
5. 將此人貼緊您抱住，向後倚並轉移您的重心



其他風險因素包括：

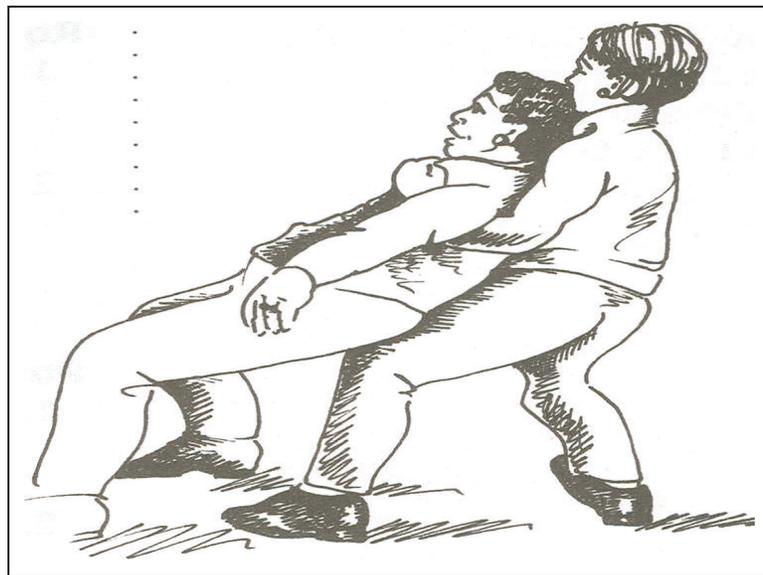
用力過度：

- 試圖擋住他人不摔倒
- 從地板上或床上將他人抱起。

如僱主摔倒：

如果您的僱主摔倒，請遵守以下指南。

1. **不要**試圖防止摔倒。您最好能夠幫助支撐頭部，並逐漸地將僱扶到地板上。🔑
2. 將您的雙腳保持分開，背部挺直。
3. **將僱主拉近您**。讓僱主順著您的身體滑到地板上。
4. **輕柔地將僱主放到地板上**。您常常也將與僱主「趴到地板上。」



減少風險 - 當您將人員從床上轉移到椅子上時：

- 將椅子靠近床，並鎖緊輪子
- 如此人身體不夠強壯，無法用手推動自己採取坐姿，請將您的臂膀之一放在此人的雙腿之下，將您的另一條臂膀放在此人的後背下。
- 在將此人移動到靠近床邊之後，將此人的雙腿移到床邊之外，同時轉動其身體，以便其最終坐在床邊。可將床調到此人雙腳的高度。
- 將您的雙腳與肩膀等寬分開，將您的雙膝彎曲，您的背部應當自然伸直。



減少風險 - 如欲使人坐下：

- 向椅子方向轉動
- 彎曲您的雙膝，將此人放低，坐在椅子上。
- 應當將此人雙手放在椅子靠臂上，再將此人放低。



其他風險因素

- 多次抬舉
- 抬舉不合作及/或感到混淆者
- 抬舉無法支撐自身體重的雇主
- 搬動/抬舉/幫助雇主坐上及離開椅子或者進出機動車。

過多地接觸此類風險因素可導致多種病症。
此類病症被稱為肌肉骨骼病症。

雖然某些肌肉骨骼病症是逐漸發展的，許多病症是一次事件造成的。肌肉骨骼病症的早期症狀可包括持續疼痛、關鍵動作有限，或軟組織腫脹。

肌肉骨骼病症可包括以下症狀：

- 腰痛
- 旋轉韌受傷
- 網球肘
- 腕隧道症候群

要點

驚扭的姿勢

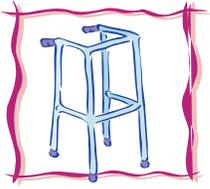
將手伸過整個床抬舉雇主

重覆性動作

一再地用手搖動病床的調整把手

用力

推輪椅通過高低變化處或上坡道



第3章 - 第4課

家用輔助裝置



良好的工作實踐包括持續確定隱患的任務，然後試圖消除或減少此類隱患。您這樣做即可避免人身傷害。

減少風險 - 使用任選及適配器材

家中可能/不一定有下列器材及裝置。請與您的僱主討論考慮是否獲取此類抬舉輔助用品。醫療用品店常常出售此類物品，或者可利用醫療保險獲取此類用品。

如果能獲得抬舉器材或裝置，盡量使用這些物品，因為其設計目的是強化您及您的僱主的安全。



夠物桿可減少
彎腰舉物。

任選器材包括：

1. **抬舉協助**-有多種裝置可幫助將人從床上抬舉並搬移至座位上，例如：



抬舉帶允許您在
抬舉時「使用握
把。」



搬運帶 - 這是一種專門用帶，它緊貼在人的腰部，並可有手拉帶，供提供者在協助轉移他人或助其步行時抓握。



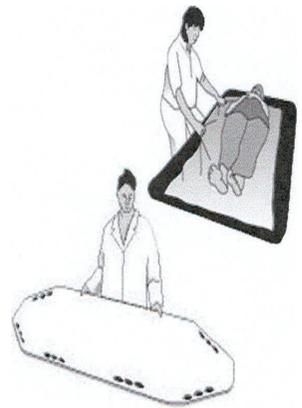
助行器 - 具有較輕的金屬框架的裝置，配備可由僱主抓住的扶手，以便在移動及從坐位站起時，幫助支撐他們的體重。

扶手 - 固定在牆壁或器材如床上的扶手，允許僱主在移動時支撐其體重。

橡皮器材/或抬舉墊 - 一種規則的扁平墊子，放在臥床者身下以便移動他們。如墊子足夠結實，可利用其抬舉及移動您的雇主。

滑動/移動板 - 一塊光滑的木製或塑料製板，其兩端尖細，用於幫助雇主從其所坐的一個表面轉移至另一個表面。

吊架抬舉：在床的上空懸吊一根板條，讓具有上身肌肉力量者幫助調整自己的姿勢。該裝置對於可調整床及無靠臂輪椅特別有用。



2. 適配器材 - 盡可能使用適配器材。可使用電動或人工動力器材，幫助減少移動雇主的活動：

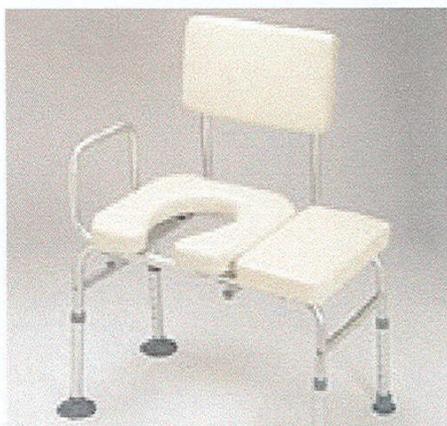
配備可拆卸靠臂的**輪椅**便於側向移動。對可調整高度的床特別有用。

坐下-站立輪椅：可提供坐下至站立選擇的輪椅。

無前凸緣的**淋浴隔間**，以便在平整的地板表面上推入推出淋浴椅。

使用**淋浴椅**，即無需多次搬動，從而使提供者無需多次抬舉。可將相關人士移動到淋浴椅上、坐上馬桶、淋浴然後送回輪椅上。

扶手條可幫助您的雇主到處移動並獨立拉動自己。



馬桶座加高器：使用馬桶座加高器，使得輪椅高度與馬桶座相等，從而使抬舉及送回輪椅變成側向移動。



3. 可調整床 – 如果您的雇主有可調整床，請調整高度，以減少彎腰夠東西。如果沒有可調整床，請記住重覆、彎扭姿勢、用力過度及抬舉重物等風險因素。請試圖盡量減少這些因素，以幫助避免您的背部受傷。

抬舉及調整姿勢以外的活動

在所有與工作相關的活動都會發生與工作相關的肌肉骨骼病症：

- 彎腰鋪床或給他人喂食；
- 清收垃圾；
- 推重物或器材；
- 從洗衣機及烘乾機取出已洗的衣物；
- 抬舉、搬運物品及器材；
- 彎腰並用手搖動可調整床。

這些任務不一定會在所有情況下都造成問題，但是，請考慮您的任務的持續時間(多久)及頻度(多少次)。

您暴露於風險因素(重覆性、彎扭的姿勢、用力及抬舉重物)越多，您受傷的可能性就越大。



第3章-第5課及第6課



拉傷及扭傷 適當的鞋襪



A部分

本節注重護理者中的
常見病：拉傷及扭
傷。

B部分

本節將注重適當
的鞋襪

您將從這些課程學到的東西：

1. 治療拉傷或扭傷的適當技巧。
2. 如何辨認拉傷。
3. 拉傷及扭傷的起因
4. 拉傷及扭傷的症狀。
5. 您在挑選工作專用的適當鞋襪時應當注意什麼。



關鍵辭

定義

拉傷

韌帶受傷

扭傷

肌肉及腱受傷



第3章

第5課及第6課預習

1. 什麼是拉傷及扭傷的治療方法？
 - a) 移動
 - b) 敷冰
 - c) 抬高
 - d) B及C
2. 診斷拉傷及扭傷時分為____級嚴重程度。
3. 說出拉傷及扭傷的四種主要原因。
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
 - d) _____
4. 拉傷是指韌帶受傷。
 正確 錯誤
5. 在討論拉傷及扭傷時，RICE是指什麼意思？
 - a) R _____
 - b) I _____
 - c) C _____
 - d) E _____
6. 適當的鞋襪對於為腳及踝提供充分的支撐是否必不可少？
 正確 錯誤
7. 穿適當的鞋襪是重要的，因為：
 - a) 這為腳及踝提供支撐
 - b) 您希望自己打扮得最漂亮
 - c) 這能夠減少滑動、絆倒及摔倒的可能性
 - d) A及C



第3章-第5課 拉傷及扭傷



拉傷及扭傷是肌肉骨骼系統的常見傷害。雖然這些辭常常互換使用，其實這是兩種不同的傷害。

什麼是拉傷？

拉傷是指韌帶(連接骨頭的組織)受傷，而韌帶可幫助關節穩定。常見的受傷韌帶在踝部、膝蓋及手腕上。如果韌帶被拉得離其正常位置過遠(如踝部扭動或滾動)，即發生拉傷。

什麼是扭傷？

扭傷是指肌肉及腱受傷(腱是指連接肌肉與骨頭的組織)。如肌肉被拉動並突然收縮(如跑步或跳躍)，即發生此類扭傷。

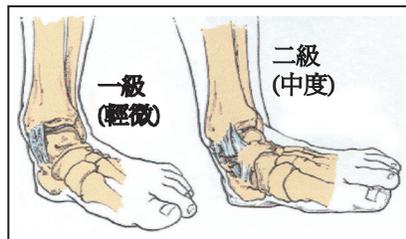
原因是什麼？

拉傷及扭傷導致支撐關節的韌帶被過度拉長或撕裂起因包括:

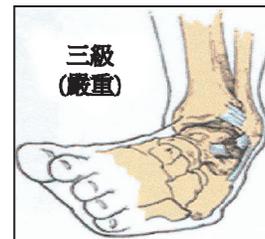
- 摔倒
- 突然扭動
- 身體遭受打擊
- 關節脫臼
- 踝部滾動

症狀: 通常的跡象及症狀包括疼痛、腫脹、淤青及失去行動和使用關節的能力。但是，此類跡象及症狀可輕可重，具體取決於拉傷的程度。

內側(內部)



外側(外部)



拉傷及扭傷的嚴重程度: 醫生根據嚴重程度，將拉傷及扭傷分類。一級(輕微)拉傷或扭傷涉及對韌帶或肌肉的某種拉伸或輕微撕裂。二級(中度)拉傷或扭傷是指部分撕裂但仍然完好的韌帶或肌肉。三級(嚴重)拉傷或扭傷意味著韌帶或肌肉已完全撕裂，從而導致關節不穩定。

治療: 一級傷害通常經休息、敷冰、壓縮(使用Ace繃帶)及抬高(RICE)治癒。二級傷害以類似方法治療，但是可能需要您不使用受傷部位(固定術)，以促進痊癒。三級拉傷及扭傷通常需要固定，並可能需要手術以恢復功能。

拉傷及扭傷如採用
RICE則痊癒較快
R休息
I敷冰
C壓縮
E抬高

第3章 第6課 適當的鞋襪

適當的鞋襪對於為腳及踝提供充分的支撐並防止拉傷及扭傷必不可少。工作鞋趾部應當是閉合的，鞋應當是結實的。我們建議穿網球鞋。

腳及踝部支撐

隱患可包括長時間站立及在不平的表面走路。穿具有寬闊的低跟的鞋，以減少對腳的壓力，並減少踝部受傷的機會。

滑倒及摔倒

冰雪、雨水、溢出的水及油膩的地板表面均可導致。有關如何減少您滑倒及摔倒的機會，以下是幾個範例:

- 在門前脫鞋，以防將雨水、雪、泥等帶入。
- 多準備一雙鞋在屋內使用。
- 穿具有良好抓地能力的鞋，以防滑倒。
- 穿能夠提供支撐和舒適性的鞋。





第3章 第7課

感染控制 血液傳染的疾病 個人保護器材

A部分

本節注重雇主家中的感染控制。

B部分

本節將注重您可能接觸的血液傳染的疾病。

C部分

將論述正確的洗手。

D部分

將說明個人保護器材。



您將從這些課程學到的東西：

1. 需要何種感染控制程序，為您在雇主家中提供保護？
2. 肺結核是如何傳染的？
3. 什麼是血液傳染的疾病？
4. 什麼是最常見的血液傳染的疾病？
5. 您如何正確洗手。
6. 什麼是個人保護器材，應何時使用它？

關鍵辭

個人保護器材

血液傳染的疾病

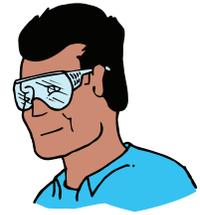
定義

人們為了防止特定隱患造成的傷病而穿戴的器材或衣服。(即手套、消毒袍服、口罩等)

由很小的細菌引起，並由於同某些體液接觸傳播從而進入您的血液的疾病



第3章-第7課 預習



1. 保護您不得血液傳染的疾病意味著:
 - a. 將所有體液視為已被感染。
 - b. 利用標準的預防措施
 - c. 接受B型肝炎疫苗注射
 - d. 以上均是

2. 您應當洗手的時間:
 - a. 飯前
 - b. 便後
 - c. 抽菸後
 - d. 戴上手套前
 - e. 以上均是

3. 拿髒衣服時將其貼緊胸部是適當的
正確 錯誤

4. 除血液以外，您應當針對何種其他體液採取防護措施？
 - a. 以下均是
 - b. 嘔吐液
 - c. 粘液
 - d. 糞便
 - e. 唾液

5. _____ 是防止傳染病的最佳方法。

6. 如果您真的很忙而且沒有時間，則可免除標準的預防措施。
正確 錯誤

第3章-第7課

感染控制

感染控制是您的工作的一個非常嚴肅的部分。與您的僱主討論採取預防措施防止感染可能是困難的，但是為了您及您的僱主的安全，這是必不可少的。這是保護您不得病的重要步驟。

類似A、B及C型肝炎、人類後天免疫力缺乏症病毒(HIV—造成愛滋病並可導致肺結核)的疾病改變了提供者進行日常工作的方式。注意簡單的安全預防措施即可您保護您不得病。

肺結核

肺結核是一種空氣傳播的疾病，由結核分枝桿菌引起。雖然細菌主要影響肺部，肺結核可攻擊身體的任何部位，包括腦部及內臟。咳嗽通常與肺結核相關，但是在開始時不一定會發生。如果您的僱主有慢性或產出性的咳嗽、疲勞、痰血等症狀及/或體重下降，您應當鼓勵他們求醫。

肺結核通過空氣，在人際傳播。如果受感染人士不服用抗肺結核藥物，並咳嗽或打噴嚏，則將細菌釋放到空氣中。此類飛沫然後被吸入另一人肺中。發生感染通常需要長期接觸。

血液傳染的疾病: 血液攜帶的病原體是很小的生物，其進入您的血液時可致病。雖然您在工作場所接觸血液攜帶的病原體的風險很小，但風險仍然存在。本處提供的資訊將使您了解最新的、最為有效的方法，以保護您不受血液攜帶的病原體影響。

B型肝炎及C型肝炎:

C型肝炎病毒是一種病毒，並導致肝病。B型肝炎可嚴重損害肝臟，從而導致肝硬化、肝癌，並在某些情況下導致死亡。症狀可以治療。在大多數情況下，B型肝炎無法徹底治癒。大約95%的成人從C型肝炎症狀恢復，但是百分之五患上慢性病。

如果您被C型肝炎感染:

- ▶ 您可能會感覺到自己患上流感
- ▶ 您可能病情嚴重，因此必須住院
- ▶ 您的血液、唾液及其他唾液具有傳染性

您可在接觸之前或之後立即獲得疫苗注射(逐漸分三次注射的一系列針劑)，以幫助預防B型肝炎感染。

C型肝炎現在是美國最為常見的血液攜帶的傳染病。C型肝炎最為常見的傳播途徑是共用針頭。

HIV/愛滋病

今天，幾乎每個人都已聽說過愛滋病或人類後天免疫力缺乏症它由人類後天免疫力缺乏症病毒引起。病毒攻擊人體的免疫系統，並導致受感染者發展不同尋常的感染。他們無法對抗感染及其他疾病。大多數人類後天免疫力缺乏症的感染者將患上愛滋病。但是，雖然愛滋病無法治癒，它可以通過藥物、飲食及鍛煉控制。愛滋病再也不是「死刑判決。」

美國每年有大約35,000起人類後天免疫力缺乏症感染病例。

何人患有HIV及C型肝炎？

所有種類的人都可能患有C型肝炎及HIV。您無法僅僅通過外觀分辨何人受到感染。他們不分老幼、男女或婚否。他們可能來自內城或小鎮。

更加糟糕的是，許多人甚至可能不知道他們已受到感染。人們可能攜帶疾病多年，同時外表和感覺是健康的。他們的血液及唾液可能具有高度的傳染性，因此，他們可能會在無意中將疾病傳播給他人。

血液攜帶的疾病是如何傳播的？

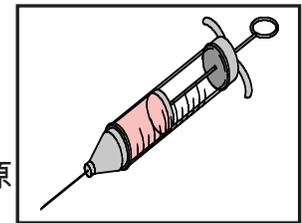
HIV及C型肝炎通過接觸某些體液而傳播。傳播的可能途徑是：

- ▶ 與受感染者進行無防護性交
- ▶ 在1986年以前(HIV/愛滋病)或1992年之後(C型肝炎)接受輸血
- ▶ 針刺
- ▶ 受到感染的、並用母乳育嬰的母親
- ▶ 受到感染的母親在分娩之前或期間將HIV傳染給寶寶
- ▶ 紋身或身體穿刺

高風險行為及引起血液傳播疾病的情況：

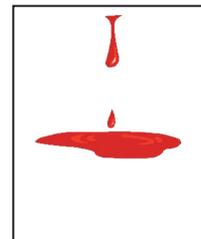
某些「高風險行為」可能會是人們接觸血液攜帶的病原體，包括：

- 與受感染者進行無防護性交
- 與受感染血液接觸
- 共用注射器材、針頭及注射器。



可能會導致與血液攜帶的病原體接觸的情況包括：

- 處理針頭或其他受到污染的尖利物體，甚至是胰島素注射器
- 幫助流血的雇主
- 更換受到血液或其他體液污染的內衣褲
- 清洗血液、嘔吐物、尿液或糞便
- 更換已從傷口滲出血液的繃帶。



保護您不得病

如果每次都遵守標準預防措施，在家庭護理環境中的傳染風險很小。

標準的預防措施意味著將所有血液或體液都視為可能具有傳染性。您不能冒任何風險，因為只要接觸一次，就有可能感染上某些血液攜帶的疾病。具體的預防措施包括：

- 如果液體是空氣傳播的，請佩戴、穿消毒袍及戴口罩(請記住，HIV並非空氣傳播，但是肺結核是空氣傳播的)
- 如果您沒有手套，您可使用任何能夠將您同體液隔斷的東西—例如塑料袋。

通常，您的皮膚充當保護性屏障，防止病毒進入。但是，即使是皮膚炎、甲刺、粉刺、裂縫和破裂的表皮也有可能成為HIV或B型肝炎病毒進入您的身體的門戶。

在處理人的體液或血液時，務必確保您使用手套或其他屏障，保護您自己。在佩戴手套之前請進行檢查，絕不佩戴已損壞或破裂的手套。

如果您與您的雇主的體液接觸怎麼辦：

如果您的皮膚沾上了血液或可能具有傳染性的材料：以無摩擦性肥皂和水立即清洗。

如果您的眼睛、鼻子及口腔粘膜接觸這些東西：
在洗手池上以自來水立即沖洗每個眼睛5分鐘，或在洗眼泉旁沖洗每個眼睛5分鐘。

如發生無防護事件，應當立即向您當地的衛生局報告。

暴露於體液自身並不構成職業病或傷害。診斷必須有客觀的醫學調查結論支持，並確定該病情是在從業過程中的接觸或活動的直接結果。

個人保護器材

每次您在工作中清潔血液或體液時，都應當穿戴個人保護器材。該器材可在藥店、醫療或安全器材店購買。在某些情況下，如僱主有醫生處方，書面請求佩戴手套，則Medicaid將支付某些此類物品的費用。每當您可能接觸僱主的體液或血液時，購買手套比較便宜，使用也比較便利。請記住，手套僅限一次性使用，並必須在使用後丟棄。

每當您清潔血液或體液時：

- ✓ 佩戴手套，保護您的雙手。避免在器材上撕裂您的手套。
- ✓ 穿上防漏圍裙，以防血液及體液沾上您的工作服。
- ✓ 使用一次性毛巾吸取大部分血液。
- ✓ 將所有被污染的毛巾及垃圾放入密封的、具有顏色標誌或標籤的防漏容器。將所有有待丟棄袋受污染的材料用雙層塑料袋包好。
- ✓ 以適當的消毒溶劑(十份水兌一份漂白粉)。清潔之後，立即將拖把及其他清潔器材消毒。
- ✓ 在脫手套時，從裡到外將其取下並丟棄。
- ✓ 任務完成時洗手。

其他接觸隱患

在執行清潔或維護任務時，您有時可能會面臨不太明顯的隱患。此類隱患與事故情況同樣危險。即使您看不到，在您必須清潔的幾乎所有地方，如馬桶、洗手池或垃圾桶等，也可能有血液。如果您必須清潔可能被體液或排洩物污染的表面，請穿戴手套及保護器材。

洗衣

處理洗衣也可能具有風險。待洗的衣物上可能藏有受到污染的物品，如帶血液的布料及衣物，或受到污染的尖物。在處理待洗的衣物時，為了保護您自己，務必在頂部提起容器。絕不將提把放在下面給予支撐。在將待洗的衣物分類時，採取預防措施，佩戴手套以保護您自己。

其他常識性規則

做以下事情之前，務必洗手，並除去任何可能受到污染的保護性衣服：

吃東西
喝東西
抽菸

觸碰隱形眼鏡
抹用化妝品或潤脣霜。

請記住，即使在提供個人護理時，也必須使用手套。您在為雇主提供口腔護理時，應當佩戴手套。另外，在為雇主洗澡或幫助其洗澡時，應當佩戴手套。請記住，手套僅限一次性使用，在任務完成後應當丟棄。

洗手

洗手是防止感染包括C型肝炎及HIV傳播的最佳方法之一。在取下手套後及佩戴新手套之前，務必以無摩擦性肥皂和水洗手。個人提供者應當一天洗手數次，並可使用多副手套。

如何洗手



1. 打開熱水。洗手時，讓水保持流動。撕下紙巾，用於擦手。
2. 搓雙掌以產生泡沫。擦洗手指之間及手的整個表面及手腕。擦洗雙手10至15秒鐘
3. 徹底沖淨雙手。將手指向下，以防止水向上流到您的手腕上。
4. 用乾淨的毛巾擦乾雙手。
5. 用乾淨的紙巾關掉水龍頭。
6. 使用護手霜(如有)防止皮膚龜裂。

\\

概要:

要在工作中保護您自己不被血液攜帶的疾病傳染，就必須了解事實，保持良好的衛生，並採取明智的預防措施。這些是 **您能夠控制** 的措施。這些措施至為重要，因此請您予以重視。如果您在乎您的工作、您的雇主及您自己，**這是值得的。**



第3章 第8課及第9課

司機安全 工作場所的暴力

A部分
本節注重司機安全



B部分
本部分注重工作場所及的
暴力及困難行爲的處理

您將從這些課程學到的東西：

1. 幫助您在有僱主和無僱主的情況下安全駕駛的資訊。
2. 工作場所死亡的頭號原因。
3. 如工作場所發生暴力行爲如何處理。
4. 暴力行爲特性。

關鍵辭

定義

憂鬱

「情緒低」可能顯示對通常的活動失去興趣，或胃口或睡眠規律發生變化，可顯示絕望的感覺或自殺性想法

妄想症

一種病症，患者認為將發生壞事，或他人要傷害他們。

工作場所

您在有僱主和無僱主的情況下，從事工作的任何場所，如住宅、小汽車、醫生診所。



第3章

第8課及第9課預習



1. 安全駕駛包括:
 - a. 佩戴安全帶
 - b. 為您的車輛提供良好的保養
 - c. 疲勞時或受到酒精或毒品影響時不開車
 - d. 以上均是

2. 安全駕駛包括:
 - a. 在開車時打手機
 - b. 不換機油，因為您不會。
 - c. 始終超過限制時速10英里
 - d. 以上均是
 - e. 以上均不是

3. 在車中佩戴安全帶是強制性規定。
正確 錯誤

4. 暴力行為包括:
 - a. 語言攻擊
 - b. 威脅傷害他人
 - c. 身體攻擊
 - d. 以上均是

5. 如果您感到受到威脅或受到攻擊，您應當:
 - a. 離開雇主的場地
 - b. 致電9-1-1
 - c. 致電個案管理人
 - d. 以上均是

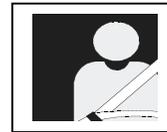
第3章-第8課

司機安全

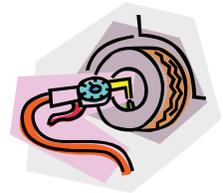
本節的目的是幫助您在有僱主和無僱主的情況下安全駕駛。本文提及的許多東西是我們已經知道但似乎找不到時間做的東西。請記住。如果您與您的僱主共同旅行，這是為了您的安全及您的僱主的安全。

如果您沒有做以下事情，您現在需要改變自己的習慣：

- ✓ 佩戴安全帶。出於充分的理由，這是華盛頓州的法律。每次違規罰款101.00美元。在事故中，司機如果被從車輛中拋出，其死亡的可能性增加25倍。



- ✓ 檢查您的輪胎的磨損情況。故障或充氣不足的輪胎導致許多可預防事故。錯誤的輪胎也可能造成損害。請以抓地性能良好的輪胎為冰雪氣候做好準備。



- ✓ 遵守推薦的保養日程。務必確保您的發動機、剎車、方向盤、減震器、燈、喇叭及雨刷器是否正常工作。

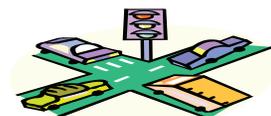


- ✓ 放慢速度。所有造成死亡的車禍中，有百分之三十涉及車速過高。



- ✓ 減少分心的東西。打手機或接聽手機時請停車。您需要集中注意力開車。電話、收音機及吃零食都可能使您分心並造成車禍。

- ✓ 在交界路口要極為小心。由於某些司機認為在紅燈及暫停標誌前停車是選擇性的，您在交界路口需要小心。



✓ 瞌睡時不要開車。保持充足睡眠。必要時，請停車小睡。請記住，咖啡因僅僅是權宜之計。最終，您的身體需要睡眠。

✓ 受到酒精或毒品影響時不開車。



請記住 司機安全

- 佩戴安全帶
- 檢查您的輪胎的磨損情況
- 遵守推薦的保養日程(剎車！！)



工作場所死亡的頭號原因就是
機動車車禍。

開車是人們每天從事的最危險
的活動

每11分鐘就有一個美國人死於
機動車車禍。

放慢車速並退出

請記住: 車速每增加10英里，就應當將您與下一輛車之間的距離延長一個車身。因此，如果小汽車以每小時60英里的速度行駛，前後車輛之間應當保持六(6)個車身的距離。如果您與下一輛車之間的距離不到六(6)個車身，您就無法及時停下，防止發生車禍。



不要讓您發生這種事情！

所有造成死亡的車禍中，有百分之四十(40%)涉及酒精

🔑 要點 🔑

第3章-第9課

工作場所的暴力

工作場所的暴力在所有行業領域都會發生。您需要了解工作場所發生暴力的可能性及如何處理此類事件。

暴力行為的特性:

- ❖ 語言攻擊您或他人
- ❖ 針對您或他人發出身體襲擊威脅
- ❖ 實際身體襲擊



暴力行為原因多種多樣，並包括下列方面:

- ✱ 憂鬱
- ✱ 妄想症
- ✱ 藥物
- ✱ 混淆/精神錯亂
- ✱ 激動不安

暴力可包括

- 提供者針對雇主的暴力
- 雇主針對提供者的暴力
- 家庭暴力(配偶虐待)
- 住區暴力

如果您目擊虐待或疏忽，法律規定您必須舉報：
1-800end-harm (1-800-363-4276)

家庭暴力不限於上述清單中的行動，因此，要點是保持警惕。始終保持小心。

如發生暴力行為，或者您見到跡象，請做以下事情：

- 保持鎮定
- 鎮定地傾聽有關人士，並保持安全距離
- 提請有關人士注意您是朋友，在這裡是為了提供幫助
- 如果您感到受到直接威脅或襲擊，請立即離開該地區
- 請致電9-1-1並等候至幫助的人抵達
- 警示個案管理人



第4章

家中隱患

本章的目的是什麼？

本章將告知您您在僱主家中可能會面臨的所有隱患。本章也論述在您的僱主的生活區可能存在的安全問題。

這為什麼對您很重要？

本章將幫助您：

- 了解如何進行安全檢查
- 了解您可以怎樣做，在您的僱主家中促進注意安全問題
- 了解您需要注意的區域，以確保您及您的僱主的安全。

第1課

隱患評估
持家問題
衛生問題

第2課

走路用的表面
適當的照明

第3課

梯子安全
氧氣安全
化學品安全
電氣安全
消防安全
槍枝安全



練習良好的持家
技能

一個應有盡有的地方

這裡也應有盡有

第4章 第1課

隱患評估
持家問題
衛生問題

A部分
本節涉及隱患評估

B部分
持家及其他有待評估
的特定領域

C部分
適當的衛生方法能夠
預防疾病



您將從這些課程學到的東西：

1. 如何在您的雇主的家中進行隱患檢查
2. 在處理家中隱患時，特定關注領域
3. 如何控制隱患的效應，如果隱患能夠消除
4. 良好的持家技能如何促進安全
5. 如何利用適當的衛生幫助預防疾病。

關鍵辭 

隱患評估

個人保護器材

定義

審查您的雇主的家，以發現隱患及潛在的隱患，從而提供機會，辨識並控制此類隱患

人們為了防止特定隱患造成的傷病而穿戴的器材或衣服



第4章 第1課 預習



1. 進行隱患檢查有什麼好處？
 - a. 消除或減少隱患
 - b. 提供必需的培訓及教育
 - c. 沒有好處
 - d. A及B

2. 在下列情況下應當穿戴個人保護器材應當：
 - a. 洗車時
 - b. 您每次進入您的雇主家時
 - c. 您可能會接觸您的雇主的血液或體液時
 - d. 滑雪時，它使您保暖

3. 您總是能夠消除您的雇主家中的所有隱患。
正確
錯誤

4. 良好的持家實踐包括：
 - a. 保持潔淨有序的工作區
 - b. 每天吸塵
 - c. 將東西歸位
 - d. a及c

5. 不好的持家方法導致發生許多提供者事故，比如摔倒。
正確
錯誤

6. 什麼是預防感冒的最佳方法？
 - a. 洗手
 - b. 清潔馬桶
 - c. 吃健康的飲食
 - d. 服用維他命C

7. 將漂白粉與氨水混合會產生一種隱患的氣體。
正確 錯誤

第4章-第1課

隱患評估



什麼是隱患評估？這是指審查您的雇主的家，以發現隱患及潛在的隱患，從而提供機會，辨識並控制此類隱患。(參見手冊末範例。)

您如何控制隱患？第一個解決方案是消除隱患。一個範例可能是撿起喜愛的玩具，以防止絆倒。抬舉是一種隱患。利用機械輔助裝置消抬舉，這可能也是控制此類發隱患的一個範例。

第二個解決方案是減少隱患。您可能無法消除隱患，但是您可尋找方法，減輕隱患。例如，您無法將一張邊緣尖利的桌子從您的雇主的家中拿走以防止碰撞隱患，但是您可將尖利的邊緣包好或墊起，以便「軟化」它們。

第三個解決方案是提供「個人保護器材」)，這是指人們為了防止特定隱患造成的傷病而穿戴的器材或衣服。個人保護器材範例包括安全目鏡、手套、腰帶及保護性鞋襪。該器材可在藥店、醫療或安全器材店購買。請查詢清確定Medicaid是否會為此付費。

您開始一項新工作時，請審查工作場所是否有隱患，並通過消除、減少手段或使用個人保護器材，來控制此類隱患。

請尋找以下隱患來源:

- ✓ 電氣 – 缺失插座蓋、已磨損或缺乏絕緣材料的延長線。
- ✓ 尖物 – 注射器、刀、尖緣、床架的毛刺邊緣。
- ✓ 絆倒 – 氧氣軟管、電話及延長線、玩具、寵物。
- ✓ 滑倒 – 冰雪、溢出的液體。
- ✓ 抬舉 – 氧氣罐、家俱、人員。
- ✓ 住宅布局 – 人行步行道、樓梯、家俱所在地點。
- ✓ 化學品 – 清潔用化學品、藥物、氧氣。
- ✓ 火災



持家



在保持安全的工作時，良好的持家技能是最為重要的因素之一。每年，有許多提供者因為絆倒、撞上或踩上路上的東西而受傷。此類事故常常被歸咎於工作人員不夠謹慎，在走路時沒有觀察。實際上，此類事故是持家不佳的直接結果。您看到到處是凌亂放著的東西時，而且這可能是滑倒、絆倒、摔倒或受傷的可能風險時，請詢問您的僱主您是否將這些東西收好或搬到更加安全的地點。



請考慮以下各項

- 地板、樓梯平台及樓梯應當沒有碎物。
- 不使用時，將梳妝台、寫字台及檔案櫃的抽屜保持關閉。
- 不要使用箱子、椅子等代替梯子。
- 地板上不要有絆倒人的隱患，如電話線、延長電源線及箱子
- 在將材料儲存在架板上時，要防止其掉下；將重物放在下層架板上。
- 與您的僱主處理不安全的電線、故障電氣或其他設備或任何其他隱患狀況。



簡言之 - 一個潔淨有序的工作區是安全的工作場所。您受傷的可能性較小，您當然也不太容易造成他人受傷。



磨破的絕緣材料是一種隱患。小心電氣膠帶！！



衛生

以衛生的方式工作可預防疾病。如果需要，請使用漂白粉等清潔劑。遵守說明。建議的混合比例是十份水兌一份漂白粉。

- ❖ 不要混合清潔用化學品！可能會有隱患的後果。
- ❖ 保持廚房整潔對於防止食物污染是重要的
- ❖ 處理血液、人體排洩物、化學品及戴手套之後洗手
- ❖ 髒污的衣服在清洗之前，需要佩戴手套小心處理
- ❖ 某些洗衣用肥皂可能會使您或您的雇主產生皮疹。如果您注意到這一現象，您不妨建議改用洗滌劑/肥皂
- ❖ 準備食物或吃東西之前洗手
- ❖ 務必適當處理垃圾



使用化學品訣竅

不要使溶劑濃度超過建議濃度。

將漂白粉與氨水混合會產生隱患的氣體。

在通風良好的場所使用。

用肥皂和水洗手是最佳的防病方法。

感冒大部分是通過人際接觸傳染的。打噴嚏時，請捂住您的嘴並請經常洗手，這些是防止得感冒的最佳方法。





第4章-第2課



走路用的表面 適當的照明

A部分

走路用的表面及如何
提高其安全



您將在本課中學到什麼東西？

1. 爲了您的僱主的安全，注意走路用的表面。
2. 必須從走路用的表面拿開的東西，以確保其安全。
3. 爲何照明如此重要。
4. 適當照明的重要性。

B部分

適當的照明確保工作的
安全

關鍵辭



定義

注意觀察

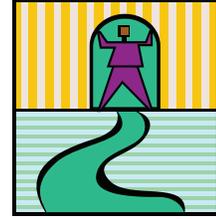
了解自己的環境及環境中的東西

積極預防

在發生問題之前修好東西



第4章 第2課 預習



1. 走路用的表面可導致滑倒、絆倒和摔倒。為了保護您及您的僱主，您可：
 - a. B及C
 - b. 穿抓地良好的鞋
 - c. 修好或取走撕裂及起皺的地毯
 - d. 快跑，不要走路

2. 您必須獲得您的僱主的准許，才能：
 - a. 消除或解決隱患
 - b. 丟棄小塊地毯，因為其構成隱患
 - c. 安裝連牆地毯，並將帳單寄給您的僱主
 - d. 以上均是

3. 照明不佳可能會：
 - a. 導致事故
 - b. 導致服藥錯誤
 - c. 加深工作難度
 - d. 以上均是

4. 必須準備好電筒，以防止停電。
正確 錯誤



第4章-第2課 走路用的表面



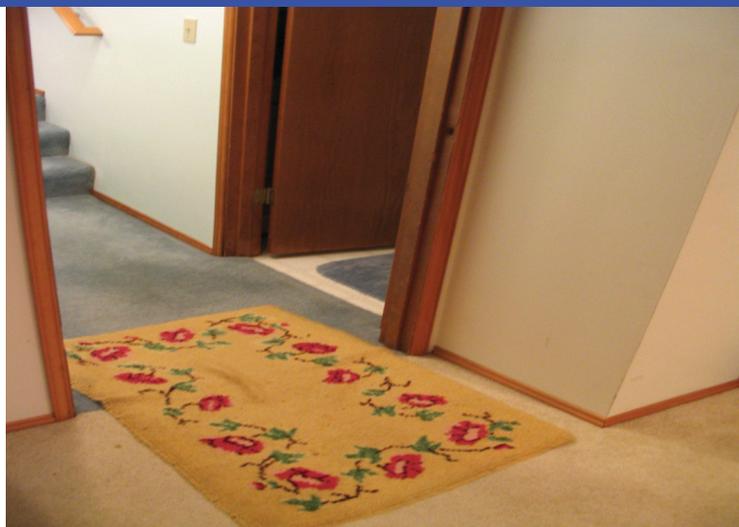
可導致滑倒、絆倒和摔倒有很多起因。為了您自己的安全，您需要密切注意走路用的表面的類型及狀況。為了保護您自己，您能夠做的事情包括：

- 注意觀察。第一次訪問您的雇主的住宅時，請尋找人行道及入口處的缺陷。您可能會遇到裂縫、洞、滑溜或不平的表面，及步行道上的玩具等其他令人驚奇的東西。
- 消除隱患。如果適當，請消除隱患。**如果進去時有隱患，出來時也會有隱患。**如果您清理進入住宅的通道，您將幫助防止您自己及他人受傷。
- 穿抓地能力良好的鞋。平底鞋非常容易在濕滑的表面上造成事故。在冰雪氣候或雨天，應當穿橡膠底鞋或其他抓地能力良好的鞋，幫助您直立並改進平衡。

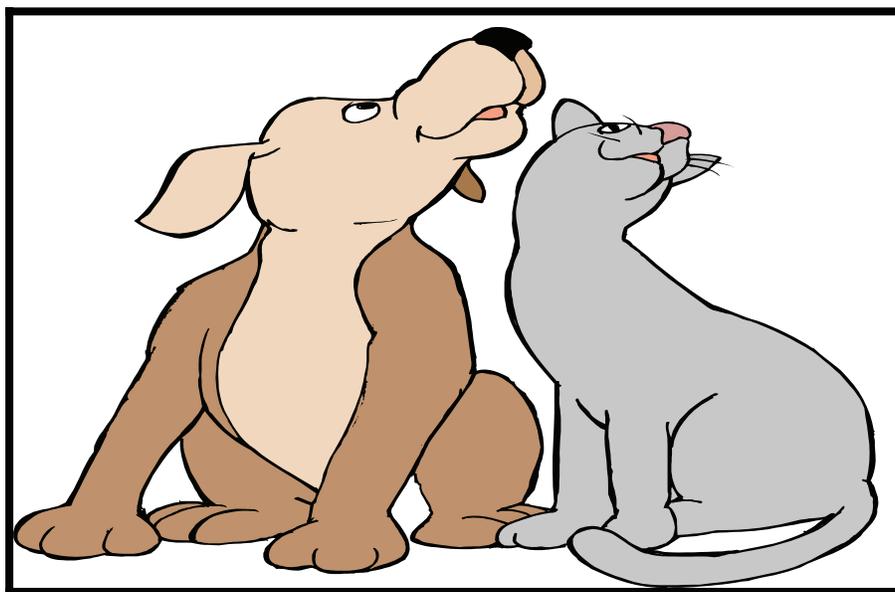
隨著您熟悉自己的工作區，正如在屋外一樣，務必尋找造成滑倒、絆倒和摔倒的隱患。

請尋找：

- ✓ 步行道的障礙物
- ✓ 撕裂及起皺的地毯、門墊
- ✓ 邊緣捲起的小地毯
- ✓ 小地毯
- ✓ 寵物



規劃您的路線，以確保助行器及腳不會纏繞在地毯中！



避免絆倒，了解寵物在何處



適當的照明

許多耆老都需要明亮的燈，改進其深度感覺，因此，請注意，良好的照明可能是您的僱主的安全問題。如果您注意到屋裡到處有電筒，請檢查所有燈源，確定是否需要更換燈泡。

確定燈及天花板燈具具有適當的瓦數。我們經常發現，一個規定燈具最大瓦數為60瓦的燈中使用的是100瓦燈泡。

如您的僱主准許，請消除或解決隱患(如果能夠在無需您接線的情況下解決)，建議針對隱患進行修理，或如果無法消除隱患，至少在心中記住當心隱患。

第4章 第3課

氧氣安全
消防安全
電氣安全

梯子安全
化學品安全
槍枝安全



A部分
梯子、氧氣及消防安全

B部分
化學品、電氣及槍枝安全

您將在本課中學到的東西？

1. 儲存及移動氧氣罐的適當方法
2. 梯子的適當使用方法及為何您需要梯子而非箱子。
3. 什麼是消防安全及您的責任是什麼。
4. 您在雇主的家中需要注意何種化學品。
5. 如何保管好您雇主的家中的化學品
6. 適當的電氣安全
7. 家中的槍枝安全



關鍵辭

定義

消防應急

了解如果您的雇主的家中發生緊急情況，應如何反應

化學品

一種物質或化合物

化學品隱患

具有危險成份的產品，可能構成危險來源，並可能造成傷害



第4章 第3課 預習



1. 火源應當距離氧氣源多遠？
 - a. 八英尺
 - b. 三英尺
 - c. 香煙為二十五英尺，明火為5英尺

2. 為了在使用梯子時避免受傷：
 - a. 使用其檢查損壞情況
 - b. 放在平整的地面上
 - c. 不要站在最高的梯級上
 - d. 以上均是

3. 發生火災時，應當致電給何人？
 - a. 個案工作人員
 - b. 9-1-1
 - c. 當地警察局
 - d. 鄰居，以警告他們

4. 什麼是對化學品的正確做法？
 - a. 如果您吸入化學品或將其沾在您的皮膚上，化學品可能是危險的
 - b. 如果您沾上化學品，請以大量的水沖洗
 - c. 使用化學品時，務必始終佩戴手套
 - d. 以上均是

5. 利用以下方法減少電擊的可能性：
 - a. 使用接地斷路器
 - b. 確保延長線不作為永久線路使用
 - c. 檢查電線，確定其並未損壞或磨破
 - d. 以上均是

第3課 氧氣安全

第一，請記住，氧氣是一種處方規定的治療及危險化學品。

如果您的雇主使用氧氣，為了您和他人的安全，您必須注意以下幾件事情：

1. 與蠟燭及烹調用明應當的距離至少為5英尺
2. 抽菸者應當至少保持25英尺距離，並最好待在另一房間中。

明火與香煙的區別在於抽菸者不一定意識到自己的香煙，並可能會在點燃香煙的情況下接近氧氣源。

不得與氧氣共用石油產品(如凡士林)。這些產品容易吸收氧氣，從而大大增加火災風險。

氧氣罐的儲存

僅在通風良好的地方儲存氧氣罐。請將氧氣瓶側放在儲存架上儲存，或者以鏈條固定在牆壁上。如果氧氣瓶倒下，逸出的氧氣的壓力可能會造成彈丸或火災隱患。

所有氧氣罐都有一定數目的氧氣蒸發到週圍的空氣中。關閉的房間不久即會充滿氧氣，並具有可燃性。因此，請將門始終開著，保持房間通風。吸入富氧空氣也是一種健康隱患。我們的身體按照設計呼吸濃度在19.5至23.5%之間的氧氣。濃度較高或較低都不健康。

氧氣濃縮機

請將氧氣濃縮機直接插入牆壁插座。不要使用延長線或電源板，原因是濃縮機對電力變化非常敏感，並可能因此關閉。電源板如何使用過多，可能輕易地造成電路過載。延長線如果過長，可能會造成電壓下降。

管道

管道容易捲曲變彎，從而產生絆倒隱患。請經常注意拉直管道並理順其線路，以便減少絆倒隱患，這樣做是重要的。

氧氣是火災隱患。 – 氧氣與其他化學品結合會產生火災。請使所有火源遠離氧氣。

梯子安全



- 檢查梯子
- 在進行電氣工作時絕不使用金屬梯子
- 使梯子離開門洞及步行道
- 將梯子放置在牢固平整的表面上
- 上下梯子時，始終面對梯子，並使用雙手
- 絕不站在最高的梯級上
- 將梯子放回適當的儲存場所，準備隨時使用。

這是一部梯子！



這些不是梯子！！





消防安全

確定您的僱主是否抽菸。如果是，他們是否服用任何藥物，從而可能使他們在抽菸時瞌睡或忘記事情？您如果他們自己無法單獨安全地抽菸，您可能需要在他們抽菸時在場。確保旁邊有菸灰缸。

是否有煙霧探測器？如果沒有，請建議安裝煙霧探測器。煙霧探測器是否工作？每年測試煙霧探測器一、兩次。日光節約時間開始並結束時是測試煙霧探測器的適當時間。準備好額外的電池。

檢查緊急出口選擇，包括窗戶。是否有台階或樓梯？是否有東西擋道？什麼是疏散您的僱主的最佳方法？(參見本手冊末的緊急情況行動計劃。)

是否有滅火器？閱讀使用說明並獲得如何使用滅火器的培訓。要求您的僱主每年檢修滅火器。滅火器應當很容易找到，並在緊急情況行動計劃中辨識。

確定廚房爐灶在不使用時被關閉。

您的僱主是否有壁爐？在點火前請確定擋板打開。

壁爐柵是必需的，並需要固定在原地。爐灰僅限在火滅之後且爐灰摸上去已涼爽時清理。在清潔壁爐之後，請將爐灰拿到外面。絕不將舊爐灰存放在屋內或紙容器中。不要將爐灰存放在木製建築物旁。

如發生火災：

請致電 9-1-1

確保您自身的安全

協助您的僱主

僅限在火災範圍較小並且您能夠安全地滅火時將其撲滅。如果您選擇撲滅小火災，確保您的身後有出口。房屋可以替換，但是人卻不能替換。參見緊急情況計劃部分中的消防安全詳情。絕不返回燃燒中的房屋救寵物。

火災可出人意料地發生。
煙霧是房屋火災最常見的原因



化學品安全

藥物是化學品嗎？當然是啦！藥物是小型的強力化學品。某些化學品如果沾在皮膚上或被吸入，可能是危險的。如果您將化學品沾在手上，並觸碰食物或餐具，您也可能吃下化學品。

您僅僅應當觸碰您平常在家使用的化學品。如果您需要使用新東西，請閱讀使用說明。如果您看到「危險」或「小心」等辭語，您要非常小心。無論您使用什麼化學品，都請您佩戴手套。

一般說來，如果您沾上化學品，請洗掉或刷掉粉末、液體、凝膠或藥膏，然後以大量的水沖洗。如果化學品進入您的眼睛，請以熱水持續洗眼15分鐘。這不容易做，但是，醫務人員或醫生後來做的事情都沒有首次清洗重要。

第4章 – 第3課

不要混合化學品



第3課 電氣安全



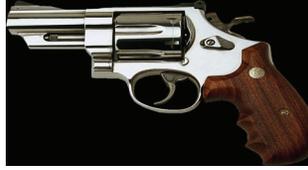
減少電擊最為容易的方法是：

- 使用接地斷路器(參見下文)
- 覆蓋接線板盒
- 確保延長線未磨破
- 不要使用延長線來將燈吊起
- 務必將設備接地
- 延長線不作為永久線路使用
- 安裝並固定電插座

什麼是接地斷路器？

接地斷路器是迅速作用的斷路器，能夠感知電流洩漏到地面時造成的電路的微小不平衡，並在數分之一秒以內關閉電力。所有衛生間均必須安裝此類插座之一。

第3課 武器/槍枝安全



您的雇主可能擁有槍枝或其他類型的武器，用於打獵或自衛。如果您與持槍者或在附近放有槍枝者工作，因此感到不安，您應當與您的雇主討論。與您的雇主討論您的關注。與您的雇主討論什麼使您感到安全。您在場時，要求他們將槍枝或武器收起。

與您的雇主討論使用便宜的扳機鎖。除非將鎖取下，槍枝因此而不能擊發。(某些警長處免費提供槍枝安全鎖)

除非您知道如何安全地使用，否則絕不觸碰武器。在觸碰武器時，務必將保險關閉。絕不將槍枝對準任何人。如果您希望了解槍枝，大多數警察局都開設免費的槍枝安全課程。

某些藥物影響人的思考。如果確實如此，您需要確保有關人士在混淆時無法取得槍枝。請要求家人、個案管理人或護理團隊的其他成員協助您。



第5章

屋外的隱患

本章的目的是什麼？

本章將論述您的雇主住宅屋外對您的隱患。

第1課

室外隱患

第2課

動物安全

這為什麼對您很重要？

本章將幫助您：

- 了解在面臨屋外的危險時怎麼辦並如何求助
- 了解您能夠如何做，以促進您的雇主家中的動物安全。



關鍵辭

定義

動物控制

一家組織，該組織將針對有關在住區中的流浪或危險動物作出反應

第5章

第1課及第2課

屋外的隱患 動物安全

A部分

屋外可能造成傷害的隱患



您將在本課中學到的東西？

1. 首次訪問您的雇主住宅時如何接近寵物。
2. 了解許多狗具有保護性，及在與動物打交道時如何保障您自己。

B部分

動物安全評估及雇主家中的其他動物問題



關鍵辭

定義

隱患

可能的危險來源、可能的傷害

解決問題

用於處理困難或複雜情況的程序



第5章

第1課及第2課



1. 除下列各項，屋外的隱患可包括一切：
 - a. 狗
 - b. 曬傷
 - c. 準備食物
 - d. 破裂或不平的混凝土

2. 如果與您的僱主在屋外，氣候可成為危險的情況
 正確 錯誤

3. 什麼是對動物隱患的合理控制？
 - a. 務必用鏈子將其控制，將其關在房間中或屋外的籬笆內
 - b. 當心動物
 - c. 告訴您的僱主當心動物

4. 家畜對您作為個人提供者不構成威脅
 正確 錯誤

第5章 – 第1課

屋外的隱患

並非您的所有安全隱患都在您的雇主的住宅屋外。請警惕屋外隱患。

滑倒、絆倒及摔倒隱患在任何地方都可能存在，您應當當心此類隱患。隱患包括失修或髒亂的屋外樓梯或台階；帶雪或潮濕的人行道或入口；不平或破裂的混凝土步行道；及您的路徑上的玩具或其他物品。

動物可能會成為問題，而無論其是您的雇主的寵物還是住區的動物。某些狗行為無法預測。在您了解這些狗之前，不要假定這些狗是友好的。第一次見到時，不要伸手去撫摸這些狗。

氣候也是無法預測的。如果您與您的雇主在屋外，務必事先查詢氣候。務必在您的車中準備惡劣氣候穿的衣服及雨傘。

曬傷很容易通過塗抹保護係數為三十或更高的防曬油預防。不要忘記您的墨鏡和帽子。在暖和的晴天，絕不將人員或寵物留在車中。





第5章-第2課 動物安全



作為您的對家中隱患評估的一部分，請考慮家中的寵物及其他動物。動物特別是寵物造成的傷害可包括被咬、被絆倒及過敏反應。

被咬

貓經常通過咬人或抓撓，表示其受夠了您的注意力。

狗可能看起來很友好，但是也可能對其領地及主人具有強烈的保護意識。被拴住的狗可能會積極保護在其鏈條範圍以內的領地。即使友好的狗也可能咬人。

通過讓狗了解您，及早與狗建立關係。如果狗繼續表現攻擊性，在您上門之前，請求將狗放在安全的場所。

絆倒

貓喜歡在人的腿上摩擦並走在人腿之間，在樓梯及平整的表面，這都有可能造成嚴重的絆倒隱患。狗喜歡躺在地板上，並可能造成絆倒隱患。請當心這些動物所在地點，如必要，在進行某些活動時，將這些動物挪出房間，以防止您或您的僱主絆倒。玩具也可能造成隱患。盡可能將玩具放在步行道以外的地方。

過敏反應

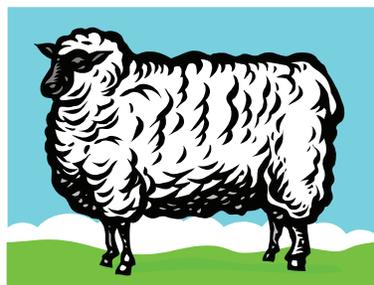
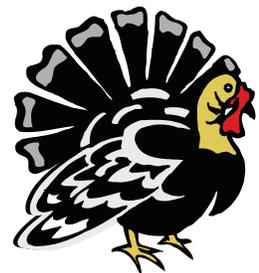
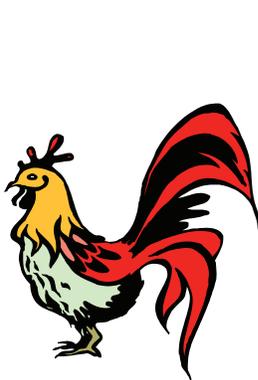
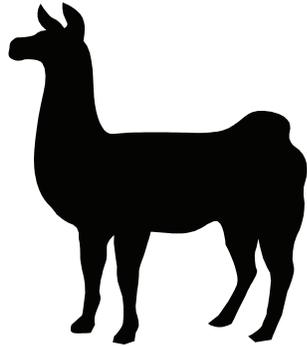
您可能知道自己是否對動物過敏。請按照說明服用過敏藥物，因為藥物可能會導致您瞌睡。

另類寵物

了解家中是否有其他可能造成隱患的寵物，及您可採取何種預防措施，確保您的安全。

其他動物

在您到達之前，應當將家畜(牛、豬、馬、雞)關牢。任何動物如果感到其領地受到侵略，都可能具有攻擊性。確保通過關入籬笆或馬廄，控制住動物。



課程預習問題答案

第1章

第1課

1. 旨在幫助您作為提供者保持安全，避免受傷
2. 這將幫助您了解可能都風險，並幫助您避免事故及受傷
3. 您負責您自己的安全及健康。
4. 您是防止自己生活中發生事故最重要的人士
5. 一把鑰匙

第2課及3

1. 網站、電話、電子郵件、課堂、簡訊
2. 委員會每季度開會，討論安全改進及問題的解決方案。
3. 一名Sedgwick 代表及工會會員
4. 正確
5. 正確
6. 正確

第4課

1. 正確
2. 正確及安全地抬舉，遵守雇主的護理指示。隨時能夠致電9-1-1，花費時間，正確行事
3. 錯誤
4. 錯誤

第2章

第1課

1. 規定您在緊急情況下怎麼辦的計劃
2. a. 食物
b. 瓶裝水
c. 收音機
d. 電筒
3. 地震；海嘯
4. 颶風；龍卷風；暴風雪；洪水
5. 保持您的雇主安全
6. 火災；炸彈；生物襲擊

第2課及3

1. 離電話機最近的櫥櫃內側上
2. 9-1-1操作人員

第4課

1. 一種改變身體構成的化合物
2. 為了確保您的雇主服用的所有藥物在緊急情況下仍有供應
3. 為了確保在發生緊急情況時不犯錯誤

第3章

第1課及第2課

1. d
2. 背部使用不當
3. a. 在所有時候都保持良好姿勢
- b. 健康的飲食
- c. 健身
- d. 鍛煉
4. 正確
5. b

第3課及4

1. a及b
2. 錯誤
3. C
4. 用力、重覆性動作、
驚扭的姿勢

第5課及6

1. D
2. 3
3. 摔倒、突然扭動、身體遭受打擊、關節脫臼、踝部滾動
4. 正確
5. 休息、敷冰、壓縮、抬高
6. 正確
7. D

第7課

1. D
2. E
3. 錯誤
4. A
5. 洗手

第8課及9

1. D
2. E
3. 正確
4. D
5. D

第4章

第1課

1. D
2. C
3. 錯誤
4. D
5. 正確
6. 洗手
7. 正確

第3課

1. C
2. D
3. B
4. D
5. D

第5章

第1課及2

1. C
2. 正確
3. A
4. 錯誤

第2課

1. A
2. D
3. D
4. 正確

附錄

家庭護理緊急行動計劃

(僱主及員工應當制訂該計劃並將其張貼在電話機旁)

僱主姓名： _____ 日期： _____

1. 緊急情況-有生命危險 - 請致電9-1-1 告訴他們您致電的電話號碼

住宅地址： _____

主要交界路口： _____

從交界路口至住宅方向： _____

2. 緊急情況-無生命危險： 列出以下當地電話號碼

消防/醫療輔助人員： _____

醫生： _____

醫院： _____

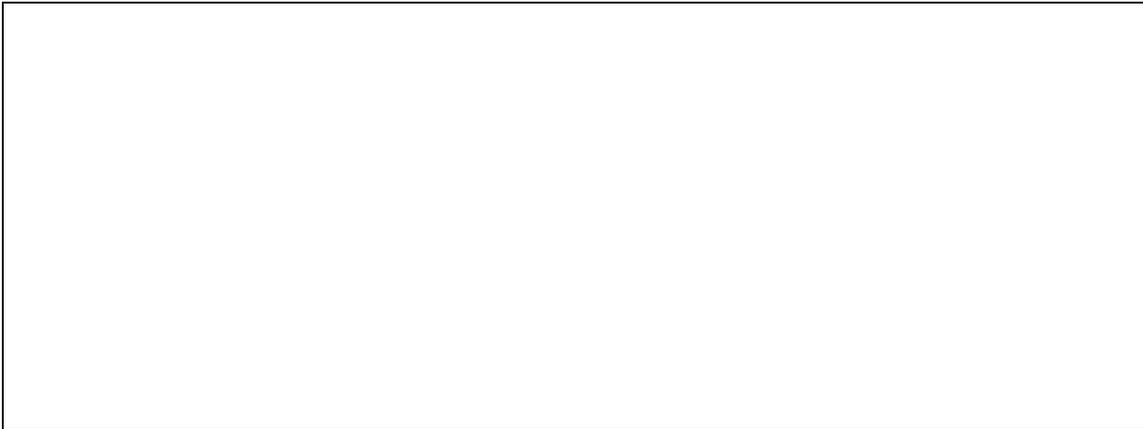
救護車： _____

警察/警長： _____

中毒控制： _____

其他： _____

3. 住宅疏散： 畫一張住宅在該區域的草圖，並顯示出口所在地。畫箭頭顯示逃亡路線。如發生火災，您自己及您的僱主可逃出。



4. 臨時遷居地： 列出家中不安全時的其他居住場所。

姓名： _____

電話： _____

地址： _____

姓名： _____

電話： _____

地址： _____

5. 安全器材- 消防局可幫助您獲得安裝資訊。

滅火器： _____

煙霧警報器： _____

6. 其他應急器材- 確定急救袋、毯子、食物及水、電筒、收音機及其他應急器材的所在地點。

地點： _____

隱患評估核查清單

(與您的僱主進行本安全隱患評估)

- 已制訂緊急行動計劃
- 充分的保護器材
- 屋外步行道照明良好，無碎物/材料
- 屋內地板無家俱、碎物
- 樓梯設有扶手並照明良好
- 小地毯邊緣未磨破，並已釘牢
- 小地毯被取走或鋪設防滑墊
- 無裸露電線
- 延長線未磨破，並且不會造成絆倒隱患
- 用過的針頭放入尖物容器或關閉的耐用容器
- 尖物被包上墊子(床的框架等)
- 將氧氣軟管從步行道移走
- 適當存放醫療器材
- 使用氧氣時，不得抽菸或靠近明火
- 立即清潔冰、水、油脂等液體
- 將材料安全地存放在適當高度
- 適當的照明
- 住宅沒有侵染及動物糞便
- 動物獲得控制。
- 藥物及化學品獲得正確標識及儲存
- 滅火器隨時可用並獲得檢修
- 煙霧警報器處於工作狀況
- 盡量少抬舉及搬動物品